



ENFERMERIA

PSICOLOGIA Y SALUD

cuadro sinoptico

LEN10EMC0620-A

MATRICULA:409420078

ALUMNA: YASHUA MANUELA PEREZ CARPIO

DOCENTE: LUIS MIGUEL SANCHEZ HERNANDEZ

CICLO ESCOLAR: SEP2020

OBSERVACION DEL DOCENTE:

CONDUCTAS SALUDABLES

QUE ES?

actividad realizada para prevenir o descartar una enfermedad (bisitas medicas, dietas, no consumo de drogas)

SIETE DE ALAMEDA

- dormir 7 a 8 horas al dia
- no fumar
- no consumir mas de 1 o 2 bebidas alcoholicas
- no picar entre comidas
- hacer actividades fisicas de manera habitual
- desayunar
- no tener ecxeso de peso de mas del 10%

ABANDONO DE DROGAS

- entender el porque del consumo
- dejarlo a una edad joven
- entender los riesgos
- reavilitacion
- fuerza de boluntad

USO DE PRESERVATIVOS

| | | | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|-----|-------------|
| SON: | CONDONES | PARCHES | PILDORA ANTICONCEPTIVA | DIU | INYECCIONES |
| BENEFICIOS: | PREVENIR ETS Y EMBARAZOS | PREVENIR EMBARAZOS NO DESEADOS | | | |

CONDUCTAS DE RIESGO

